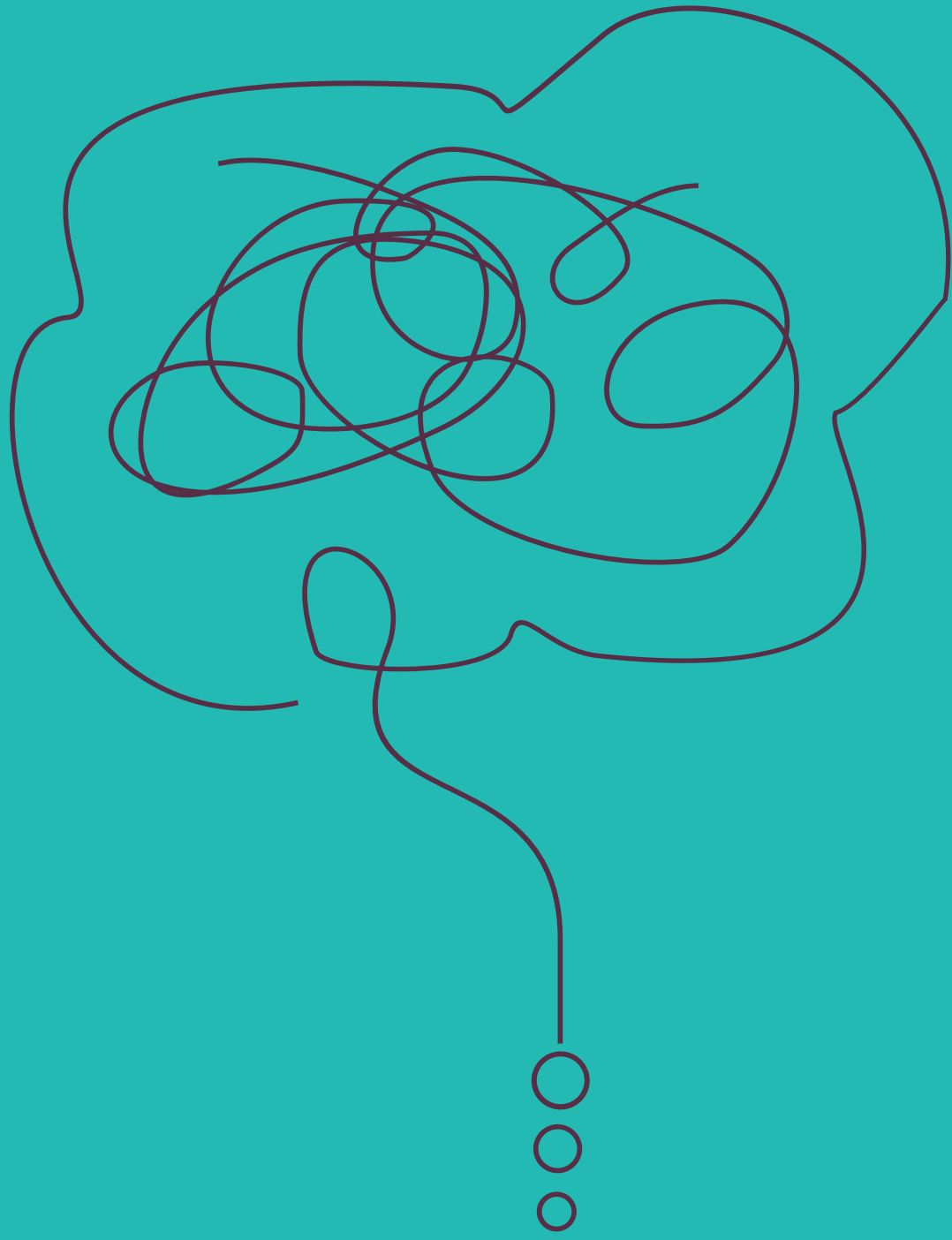


APAISER LE STRESS

5 OUTILS SIMPLES POUR RETROUVER LE CALME

HYPNOSE ET ACCOMPAGNEMENT





LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ FONT PARTIE DU QUOTIDIEN DE NOMBREUSES PERSONNES

ILS PEUVENT PARFOIS DEVENIR ENVAHISSANTS,
ÉPUISSANTS, OU DONNER L'IMPRESSION DE PERDRE
PIED.

L'OBJECTIF DE CE GUIDE EST SIMPLE :

- VOUS DONNER DES OUTILS CONCRETS
- APPLICABLES IMMÉDIATEMENT
- BASÉS SUR L'HYPNOSE, LA RESPIRATION ET LES
SCIENCES DU CHANGEMENT

CE GUIDE N'EST PAS UNE SÉANCE D'HYPNOSE.

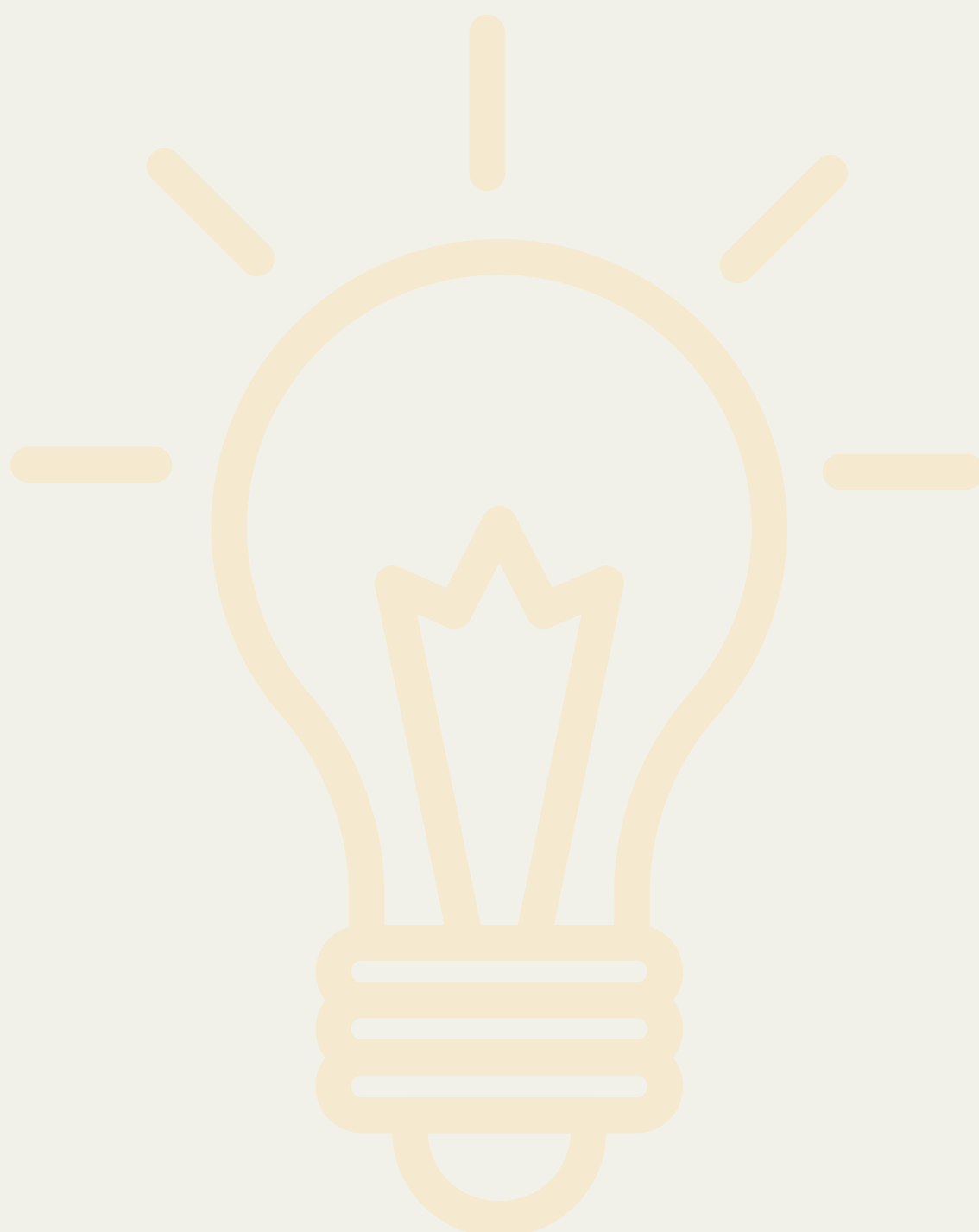
C'EST UN PREMIER PAS, UNE MANIÈRE DOUCE DE
DÉCOUVRIR COMMENT VOUS POUVEZ RETROUVER LE
CALME, NATURELLEMENT, EN QUELQUES MINUTES
PAR JOUR.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

- CHOISISSEZ 1 OUTIL.
- PRATIQUEZ-LE 3 JOURS D’AFFILÉE.
- RECOMMENCEZ AVEC UN AUTRE.

VOUS N’AVEZ PAS BESOIN DE TOUT FAIRE.

LE CHANGEMENT COMMENCE TOUJOURS PAR UNE PETITE
ACTION SIMPLE.



OUTIL 1 : LA RESPIRATION “4-2-6” (RÉDUCTION DU STRESS IMMÉDIATE)

C’EST L’UN DES EXERCICES LES PLUS EFFICACES POUR
DIMINUER RAPIDEMENT LE STRESS ET VOUS EN AVEZ
DÉJÀ ENTENDU PARLER... LA COHÉRENCE CARDIAQUE

COMMENT FAIRE :

INSPIREZ LENTEMENT PENDANT 4 SECONDES
GARDEZ L’AIR 2 SECONDES
EXPIREZ LONGUEMENT PENDANT 6 SECONDES

FAIRE CELA 6 FOIS CONSÉCUTIVES :

- BAISSÉ IMMÉDIATE DU RYTHME CARDIAQUE
- APAISEMENT ÉMOTIONNEL
- RECENTRAGE

ASTUCE HYPNOTIQUE :

PENDANT L’EXPIRATION, RÉPÉTEZ MENTALEMENT :
“JE LIBÈRE”



OUTIL 2 : LE “LIEU REFUGE” HYPNOTIQUE UN CLASSIQUE DE L’HYPNOSE ANTI-STRESS.

ÉTAPES :

- FERMEZ LES YEUX
- IMAGINEZ UN LIEU OÙ VOUS VOUS SENTEZ EN TOTALE SÉCURITÉ
- AJOUTEZ DES DÉTAILS : COULEURS, SONS, SENSATIONS
- RESPIREZ DOUCEMENT
- ROUVREZ LES YEUX SANS PERDRE L’IMAGE

PRATiqué RÉGULIÈREMENT, CE LIEU DEVIENT UN RACCOURCI MENTAL VERS L’APAISEMENT.



OUTIL 3 : LE SCAN CORPOREL RELÂCHER LES TENSIONS PHYSIQUES QUI NOURRISSENT LE STRESS.

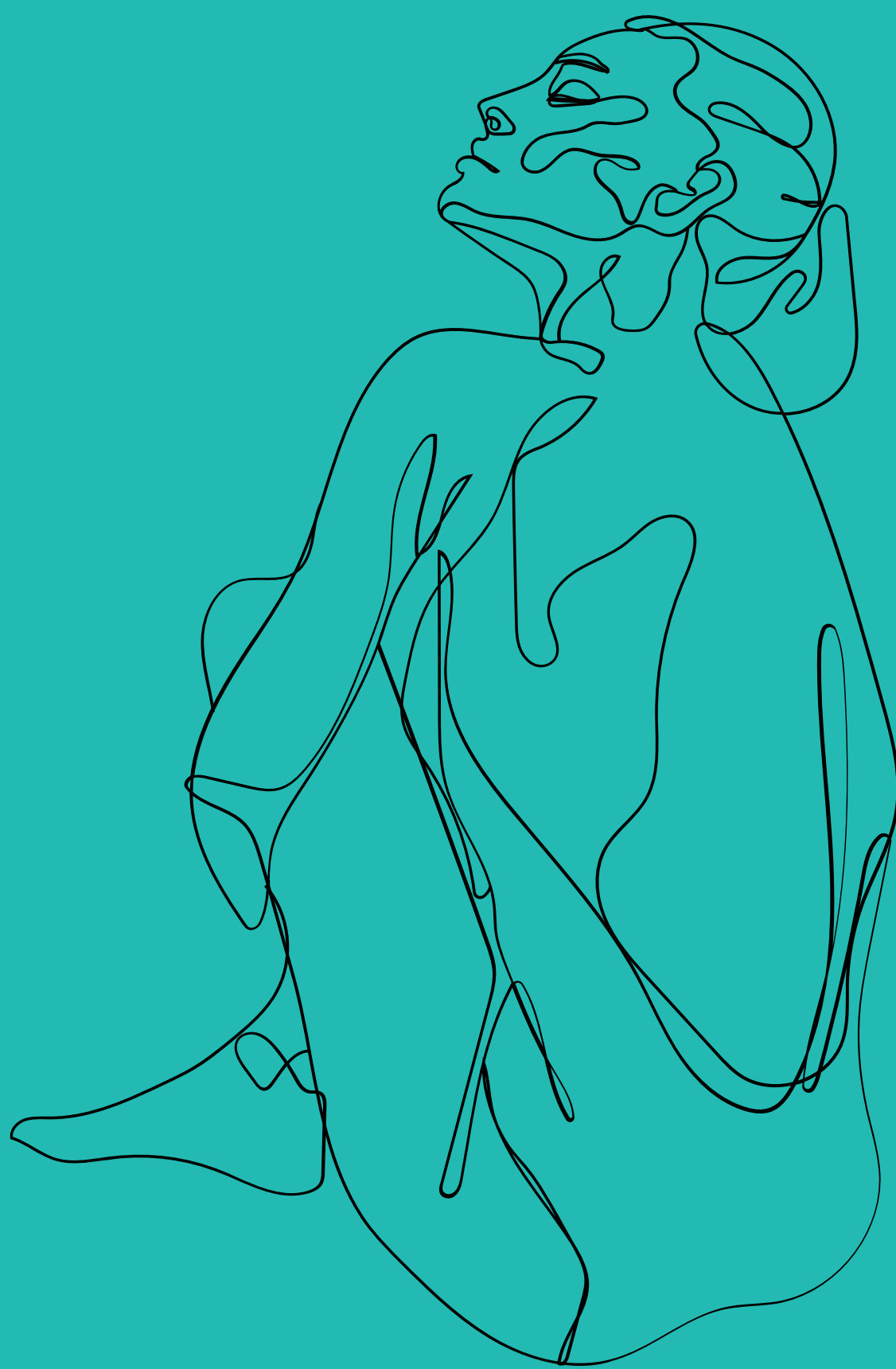
COMMENT FAIRE :

- PORTEZ ATTENTION À VOS PIEDS
- PUIS VOS JAMBES
- PUIS VOTRE VENTRE
- PUIS VOTRE POITRINE
- PUIS VOTRE VISAGE

À CHAQUE ZONE :

- 📌 INSPIREZ → RESSENTEZ
- 📌 EXPIREZ → RELÂCHEZ

5 MINUTES SUFFISENT.



OUTIL 4 : LA DÉCHARGE ÉMOTIONNELLE INSPIRÉ DU “TAPPING”, SIMPLE ET DISCRET.

ÉTAPES :

- TAPPEZ DOUCEMENT DU BOUT DES DOIGTS :
- PUIS SUR LE HAUT DE VOTRE POITRINE (OS DU THYMUS)
-
- PENDANT 20 À 30 SECONDES
-
- EN RESPIRANT CALMEMENT

CELA PERMET DE :

- DIMINUER LA TENSION ÉMOTIONNELLE
- RÉGULER LE SYSTÈME NERVEUX
- RETROUVER PLUS DE CLARTÉ



OUTIL 5 : L'ANCRAGE "CALME IMMÉDIAT"

EMPRUNTÉ À LA PNL (PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE), IL EST ASSOCIÉ À L'OUTIL 1 OU 2).

CHOISISSEZ UN GESTE SIMPLE DE LA MAIN, PAR EXEMPLE:

- PINCER DOUCEMENT DEUX DOIGTS;
- POSER LA MAIN SUR LE CŒUR;
- FERMER LE POING DOUCEMENT;

PENDANT QUE VOUS VOUS SENTEZ CALME (APRÈS RESPIRATION OU LIEU REFUGE), FAITES CE GESTE PLUSIEURS FOIS.

AINSI, LE GESTE DEVIENT UN DÉCLENCHEUR AUTOMATIQUE DE CALME.



QUAND CONSULTER ?

CES OUTILS AIDENT ÉNORMÉMENT, MAIS NE REMPLACENT PAS UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ.

UN SUIVI EST UTILE SI :

- ✓ LE STRESS DEVIENT ENVAHISSANT
- ✓ VOUS AVEZ DES DOULEURS CHRONIQUES
- ✓ LE SOMMEIL EST PERTURBÉ
- ✓ VOUS AVEZ L'IMPRESSIION D'ÊTRE "À BOUT"
- ✓ UNE SITUATION SE RÉPÈTE MALGRÉ VOS EFFORTS

L'HYPNOSE ACCOMPAGNE CES THÉMATIQUES AVEC EFFICACITÉ.

L'HYPNOSE NE REMPLACE PAS UN SUIVI MÉDICAL

LE CALME EST UN ÉTAT QUI PEUT ÊTRE
RÉAPPRI

PETIT À PETIT

À VOTRE RYTHME

LES OUTILS DE CE GUIDE ONT DÉJÀ AIDÉ DE
NOMBREUSES PERSONNES À RETROUVER DE
L'ESPACE, DU SOUFFLE, DE LA CLARTÉ.

SI VOUS SOUHAITEZ ALLER PLUS LOIN, UN
ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ PEUT VOUS AIDER
À :

- ✓ RÉDUIRE DURABLEMENT LE STRESS
- ✓ RETROUVER VOTRE ÉQUILIBRE INTÉRIEUR
- ✓ RÉACTIVER VOS RESSOURCES PROFONDES

BIEN-ÊTRE. CLARTÉ. SÉRÉNITÉ.

C'EST UN CHEMIN ACCESSIBLE À TOUS.

POUR TOUTE QUESTION OU PRISE DE RENDEZ-VOUS

☞ TÉL: 0492 87 3 079

☞ CONTACT@MYHYPNOTHERAPY.BE

☞ WWW.MYHYPNOTHERAPY.BE

